



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

La gimnasia rítmica en el currículo de Educación Primaria.
Propuesta de intervención didáctica

Autor/es

BRIGITTE GHINDA

Director/es

MARÍA DEL MAR ASENSIO ARÓSTEGUI

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

FILOLOGÍAS MODERNAS

Curso académico

2019-20



La gimnasia rítmica en el currículo de Educación Primaria. Propuesta de intervención didáctica, de BRIGITTE GHINDA

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**La gimnasia rítmica en el currículo de Educación Primaria.
Propuesta de intervención didáctica**

Autor

Brigitte Ghinda

Tutor/es

Mar Asensio Aróstegui

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

Agradecimientos

La realización de este Trabajo Fin de Grado ha sido llevada a cabo gracias a la estupenda y grandísima ayuda de la tutora Mar Asensio Aróstegui por su disponibilidad y buen trato incluso en los meses de cuarentena debido a la COVID-19, por sus aportaciones y correcciones del trabajo y por ayudarme y guiarme en toda esta etapa.

También agradezco a todas aquellas personas que han contribuido en mi formación, especialmente en lo relativo a mis estudios como entrenadora nacional de gimnasia rítmica durante tres años y como juez nacional durante dos años.

Asimismo, quiero agradecer el apoyo de mi madre, puesto que sin ella no hubiese tenido la oportunidad de conocer y practicar durante diez años este maravilloso deporte.

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado pretende demostrar cómo un deporte no muy visto ni valorado por la sociedad como es la gimnasia rítmica puede desarrollar los contenidos del currículo de Educación Primaria en la asignatura de Educación Física. Estamos acostumbrados a educar a niños y niñas con los deportes más populares que la propia sociedad ha cultivado y se están dejando de lado muchos otros que desarrollan todas las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas como es la gimnasia rítmica.

Este deporte permite un desarrollo completo de las habilidades y capacidades que niños y niñas necesitan desarrollar en esta edad y también de valores como el compañerismo, la tolerancia, el trabajo en equipo o la disciplina, entre otros.

Por ello, en este trabajo se promueve la inclusión de la gimnasia rítmica en la asignatura de Educación Física mediante la implementación de una propuesta de intervención didáctica para demostrar que se pueden desarrollar las habilidades y capacidades de los escolares con otro tipo de deporte, adaptándolo a los contenidos del currículo.

Palabras clave: Gimnasia rítmica, currículo, Educación Física, Educación Primaria, habilidades motrices básicas, capacidades físicas básicas.

ABSTRACT

This Final Degree Project aims to demonstrate how a sport like rhythmic gymnastics, which is not widely seen or valued by society, can develop the contents of the curriculum of Physical Education in Primary Education. We are used to educating students with those most popular sports that society itself has cultivated, while many others which are capable of developing the basic motor skills and physical abilities such as rhythmic gymnastics are being neglected.

Rhythmic gymnastics grants the possibility to work with many of the skills and abilities that boys and girls need to develop at this age. It also teaches such important values as camaraderie, tolerance, teamwork or discipline, among others.

Therefore, this project promotes the inclusion of rhythmic gymnastics in the subject of Physical Education through the implementation of a proposal for didactic intervention that demonstrates that the skills and abilities of schoolchildren can be developed with another type of sport, just by adapting it to the contents of the curriculum.

Keywords: Rhythmic gymnastics, curriculum, Physical Education, Primary Education, basic motor skills, basic physical abilities.

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Objetivos del TFG	3
2.1 Objetivo general.....	3
2.2 Objetivos específicos	3
3. Marco teórico	5
3.1 ¿Qué es la gimnasia rítmica?	5
3.2 Beneficios de la gimnasia rítmica	6
3.3 Gimnasia rítmica y Currículo de Educación Primaria	7
3.3.1 Análisis de los objetivos generales de etapa	8
3.3.2 Análisis específico de la asignatura de Educación Física	10
3.3.3 Análisis de competencias clave que desarrolla la gimnasia rítmica	10
3.3.4 Análisis de los bloques de contenido de Educación Física	12
4. Diseño de una Propuesta de intervención didáctica	15
4.1 Descripción y destinatarios	15
4.2 Justificación	15
4.3 Objetivos	16
4.4 Contenidos	17
4.5 Competencias clave	18
4.6 Metodología	18
4.7 Temporalización	20
4.8 Sesiones	21
4.8.1 Sesión 1	21
4.8.2 Sesión 2	23
4.8.3 Sesión 3	25
4.8.4 Sesión 4	27
4.8.5 Sesión 5	28
4.8.6 Sesión 6	31
4.9 Evaluación	32
4.10 Conclusiones de la propuesta de intervención didáctica	35
5. Conclusiones finales	37
6. Referencias bibliográficas	39
7. Anexos	41

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo surge de la necesidad de hacer ver que existen otros deportes como la gimnasia rítmica que pueden trabajarse como parte del currículo de Educación Física de la etapa de Educación Primaria. Se pretende ampliar así el esquema de los deportes tradicionales como son el fútbol, el baloncesto, el balonmano, etc., incentivando otros deportes para el desarrollo de las habilidades motrices de los niños y niñas de entre 6 y 12 años.

Con el tiempo, el mundo de la gimnasia rítmica ha ido creciendo tanto en número de participantes como en ayudas y se ha hecho más visible gracias a su inclusión en los Juegos Olímpicos y a las numerosas medallas conseguidas por la Selección Española de Gimnasia Rítmica. La gimnasta Almudena Cid ha sido la única en el mundo en lograr estar en la final de cuatro Juegos Olímpicos en la modalidad individual y, en la modalidad de conjuntos, el equipo español ha conseguido oro en Atlanta en 1996 y plata en Río en 2016.

Introducir la gimnasia rítmica en las clases de Educación Física es tener una visión totalmente diferente del deporte a la que estamos acostumbrados, ya que, a diferencia de otros, es más común que sean las niñas las que lo practiquen, si bien el número de participantes masculinos ha ido creciendo poco a poco. De este modo, podemos enseñar a los alumnos que los deportes no se clasifican por género y que la gimnasia rítmica es una disciplina muy útil para educar en igualdad, respeto y tolerancia, al tiempo que fomenta la cooperación, el trabajo en equipo, el compañerismo, la constancia y el esfuerzo. Estos valores son los más importantes en la educación de los niños y niñas, ya que les ayudan a ser mejores personas y a conseguir un objetivo común, dependiendo de los juegos o metas que se quieran proponer.

A nivel motriz, la gimnasia rítmica es tan completa que desarrolla las capacidades físicas básicas y todas las habilidades motrices (básicas, genéricas, específicas y especializadas) que posee un niño. Se trabaja la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la agilidad, la coordinación, la lateralidad, la orientación espacial, la temporalidad, el esquema corporal, el equilibrio y la coordinación, los lanzamientos, las recepciones, los giros, así como todo tipo de desplazamientos, pases, botes, golpes, etc.

Por otro lado, se desarrollan otras capacidades como la creatividad, la paciencia, la perseverancia, la capacidad de organización, la precisión, el perfeccionamiento, la confianza y la autoestima.

Cabe destacar que los aparatos que se utilizan en gimnasia rítmica –la pelota, la cinta, las mazas, la cuerda y el aro– son muy útiles para el desarrollo manipulativo de los niños. Es ideal comenzar con este deporte a partir de los 6 años, momento en que niños y niñas empiezan a desarrollar estas habilidades y capacidades. Los contenidos de la gimnasia rítmica se van a combinar con otras actividades o juegos que permiten el desarrollo de las capacidades correspondientes a esas edades, al tiempo que les descubren un nuevo deporte, diferente a los demás pero igual de efectivo que los más tradicionales.

Por tanto, incluir la gimnasia rítmica dentro del currículo de Educación Física es, por un lado, una buena manera de romper con la monotonía e innovar, sin abandonar su aspecto lúdico, práctico y motivador. Por otro lado, su práctica contribuye al mejor desarrollo y funcionamiento del cuerpo de niños y niñas.

2. OBJETIVOS DEL TFG

2.1. OBJETIVO GENERAL

El presente trabajo tiene como objetivo general mostrar la utilidad de la gimnasia rítmica como deporte alternativo para desarrollar las habilidades del alumnado de Educación Primaria en Educación Física.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Este trabajo tiene, además, los siguientes objetivos específicos:

- Mostrar los beneficios de la gimnasia rítmica en niños y niñas de 6 a 12 años.
- Introducir la gimnasia rítmica en el Currículo de Educación Física en 5º de Primaria.
- Desarrollar actividades que relacionen la gimnasia rítmica con las capacidades y habilidades de un niño o niña en edades de 10-11 años.
- Desarrollar una propuesta de intervención didáctica de los ejercicios de gimnasia rítmica para el currículo de 5º de Primaria en Educación Física.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ¿QUÉ ES LA GIMNASIA RÍTMICA?

La gimnasia rítmica se inició como tal en el año 1800. La practicaban numerosas gimnastas, principalmente en grupo, que realizaban ejercicios de suelo combinados con saltos y movimientos de gran elegancia unidos con una música (Martín, 2019).

En la actualidad, la gimnasia rítmica es un deporte practicado principalmente por niñas en el que se combinan las capacidades físicas y habilidades motrices básicas con las dificultades propias de la gimnasia rítmica, la música y el manejo de aparatos.

Las modalidades de la gimnasia rítmica se componen de conjuntos e individual (ver anexo 1). La modalidad de conjunto requiere un equipo compuesto por cinco integrantes. La modalidad individual requiere de un único integrante. En los dos casos se debe realizar una coreografía con música sobre un tapiz de 13 x 13 metros (ver anexo 2). En la modalidad individual se combinan dificultades con elementos dinámicos de rotación, pasos de danza y dificultades de aparato. Las dificultades fundamentales que se trabajan son los saltos, los giros y los equilibrios (ver anexo 3). En la modalidad de conjuntos se deben combinar dificultades con colaboraciones, intercambios, elementos dinámicos de rotación y pasos de danza. Las colaboraciones son elementos en los que deben cooperar todas las gimnastas realizando elementos originales e innovadores:

Las colaboraciones según (Jiménez, 2011) son elementos estéticos propios que se efectúan en la rutina de Gimnasia Rítmica donde se ejecutan acciones como pasar por las compañeras de lado, encima saltando, debajo, elaborar figuras, entre otras, para las formaciones de orden simples pueden ejecutar filas, columnas, círculos, etc... (Morales 2017: 156)

Los intercambios son lanzamientos de aparatos de una gimnasta a otra. Los elementos dinámicos de rotación son los que se deben realizar con el cuerpo (giro, voltereta, rueda lateral, etc.) lanzando y recogiendo el aparato. Los pasos de danza, como bien indica el nombre, son pasos de baile con el cuerpo y con el aparato que se deben adaptar perfectamente al ritmo de la música. La música puede ser de danza clásica, baile de salón, baile moderno o folclórico y se debe enlazar de forma lógica y fluida creando una coreografía. Las dificultades de aparato son aquellos elementos originales y difíciles de ejecutar en los que se requiere un gran esfuerzo por parte de la gimnasta para efectuarlo. Los diferentes aparatos de gimnasia rítmica son: mazas, cuerda, aro, pelota y cinta (ver anexo 4). Existe además otra modalidad denominada Manos Libres (ML) donde las gimnastas realizan el montaje sin ningún aparato. Este tipo de modalidad está pensado

para los niños y niñas que se inician en este deporte ya que les permite familiarizarse con él sin que les resulte tan complicado.

La puntuación de este deporte se lleva a cabo mediante un jurado formado por cuatro juezas divididas en dos subgrupos, para la modalidad individual, y seis juezas divididas también en dos grupos, para la modalidad de conjuntos. La nota final se obtiene de la suma de la nota de los dos grupos.

El atuendo de las gimnastas debe ser un maillot ajustado al cuerpo de cada una y unas punteras, que es un tipo de calzado especial para este deporte. El maillot ha de tener relación con la música de la coreografía. Igualmente, el color del aparato debe ir en consonancia con los colores y con el diseño del maillot. Las niñas han de llevar el pelo recogido en forma de moño alto y han de llevar un maquillaje sutil que también tenga relación con el maillot. Los niños deben llevar un atuendo llamado mono que cubre todo el cuerpo y, en su caso, no es imprescindible el maquillaje (ver anexo 5).

3.2. BENEFICIOS DE LA GIMNASIA RÍTMICA

Anteriormente hemos mencionado algunos beneficios de la gimnasia rítmica. Inspirándome en el Proyecto de Grado titulado *Importancia de la gimnasia rítmica en los niños y niñas de 4 años de edad. Guía de ejercicios de gimnasia rítmica para los docentes del centro de desarrollo infantil San Jorge del distrito metropolitano de Quito* (Fiallos 2016), quiero insistir en los beneficios y destacar que el rendimiento de este deporte es más efectivo del que la sociedad conoce. Entre estos beneficios contamos con que ayuda a trabajar los sentidos, desarrolla la lateralidad, la tonicidad muscular y la expresión corporal. Es por estos factores que se debe tomar en cuenta el desarrollo integral de los niños y niñas y son los especialistas los que recomiendan este tipo de deporte ya que estimula la coordinación, trabaja la flexibilidad y la fuerza muscular, aprenden a interactuar y compartir funciones y objetivos de trabajo con otros niños. Para que el aprendizaje de resultado, debemos iniciarlo a temprana edad para que el niño desarrolle el proceso educativo y la disciplina.

La gimnasia rítmica tiene como objetivo la expresión libre de los niños y niñas para demostrar sus emociones, sentimientos y una forma de enseñanza diferente a lo que estamos acostumbrados. Este proceso de aprendizaje, hoy en día debe ser interactivo y dinámico y afortunadamente la gimnasia rítmica ofrece estos objetivos fortaleciendo así, los conocimientos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

No obstante, practicar este deporte hace que se desarrolle la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad y la resistencia que tan importante resulta para el desarrollo de un niño o niña en su aumento de fuerza corporal desde temprana edad.

Otro aspecto a considerar es la importancia de lograr que el alumnado adquiriera las competencias necesarias para aprender a aprender, aprender a convivir y aprender a ser. El desarrollo de la capacidad creativa, la autoestima, la disposición para aprender o la capacidad de trabajar en equipo es una gran estrategia que se logra por medio de la gimnasia rítmica. No obstante, la gimnasia rítmica también tiene tres aspectos que deben trabajarse: el movimiento corporal, el manejo del aparato y el acompañamiento musical. Ana María Regalado Cedeño, autora de la tesis *La gimnasia infantil y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños y niñas del primer año de educación básica* menciona que: “Los niños y niñas dan rienda suelta a la flexibilidad de su cuerpo y al escuchar la música inmediatamente responden a ella realizando movimientos amplios del cuerpo tomando amor e interés por la disciplina” (en Fiallos 2016:19).

Por otro lado, Adita Gabriela Naranjo Ramos en su tesis *La actividad lúdica en las habilidades motoras básicas en niñas y niños entre cuatro y seis años de edad* considera que:

Todas las niñas y los niños de cuatro a seis años de edad que practican gimnasia rítmica, se encuentran en su período de iniciación en esta disciplina deportiva, por lo que es esencial hacer las actividades lúdicas una parte primordial de su preparación técnica así desarrollar y mejorar correctamente sus habilidades motoras. (en Fiallos 2016: 20)

3.3. GIMNASIA RÍTMICA Y CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Las características de la gimnasia rítmica son válidas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, las habilidades perceptivo-motrices básicas, la capacidad expresiva, la capacidad creativa, aquellas habilidades que se necesitan para trabajar con un grupo de personas como por ejemplo la cooperación y el trabajo en equipo, la tolerancia y el respeto.

A continuación, vamos a ver cómo la gimnasia rítmica influye de manera positiva y aumenta el desarrollo de los elementos curriculares que establece el currículo de Educación Primaria actual, que recoge el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja, BOR nº 74, de 16 de junio de 2014.

3.3.1. Análisis de los objetivos generales de etapa

Los objetivos de la etapa que más se relacionan con la gimnasia rítmica y que, por tanto, mejor pueden ser desarrollados a través de ella son los siguientes:

“b. Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor” (Decreto 2014, 11206).

La gimnasia rítmica proporciona herramientas para alcanzar este objetivo en su totalidad, puesto que hay trabajo individual y de equipo. En la modalidad individual, es la propia persona la que gestiona su aprendizaje y la que se propone una meta para conseguir el objetivo. En la modalidad de conjunto intervienen más acciones como el trabajo en equipo, la responsabilidad de grupo y sin duda el compartir un objetivo en común.

Tanto en la modalidad individual como en la de conjuntos, prima la confianza, la iniciativa personal, la curiosidad, el interés y la creatividad. Todos estos valores se desarrollan al mismo tiempo que se practica este deporte y el alumnado aprende a darles más importancia, crece en su desarrollo, despiertan su interés y hacen de ellos mejores personas en un futuro.

“c. Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan” (Decreto 2014, 11206).

Trabajar en equipo, compartir ideas y material deportivo, ponerse de acuerdo, asumir errores que afectan al grupo, etc. son actividades que en ocasiones provocan discusiones. Es por esto que la gimnasia rítmica ayuda a prevenir y controlar estos conflictos. El niño y la niña deben aprender a desarrollar estas habilidades y a aprender de los errores; a ser más tolerantes y a respetar las opiniones de los demás.

“d. Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad” [...]

“m. Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas” (Decreto 2014, 11206).

La gimnasia rítmica resulta muy apropiada para alcanzar estos dos objetivos que están muy directamente relacionados entre sí. La gimnasia rítmica es un deporte que permite fomentar la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, ya que, aunque se compone principalmente de mujeres y hay quien dice que es poco vistoso en hombres, cada vez son más los hombres que practican gimnasia, ya sea artística o rítmica (Tapigym 2018). Aunque, como dice Hidalgo (2019), algunos niños siguen enfrentándose a “un entorno de desigualdad que parte de la asociación de su deporte a las mujeres”, el hecho de que poco a poco se vayan eliminando estos prejuicios permite que tanto niños como niñas puedan desarrollar sus capacidades afectivas a través de este deporte y contribuye a la eliminación de estereotipos sexistas, haciendo que la sociedad sea consciente de que todos los deportes son para todo el mundo y pueden practicarse independientemente de que se sea mujer u hombre. En este sentido, el estudio sobre la percepción de estereotipos de género en Educación Física en alumnos de Secundaria llevado a cabo por Rodríguez (2015-16) muestra que, implementar una unidad didáctica de gimnasia rítmica en el aula de Educación Física resulta muy positivo tanto para el alumnado como para el profesorado “respecto de la aceptabilidad social de las actividades deportivas” (2015-16: 31). Por un lado, “después de participar en la UD de GR propuesta, todo el alumnado (independientemente de su género) ya no percibe este tipo de deporte como exclusivo sólo para el género femenino” (2015-16: 31). Por otro, “después de ver los resultados obtenidos a través de la UD de GR propuesta, el profesor de EF del grupo de alumnos participantes ya no percibe este tipo de contenido como adecuado solo para el género femenino y, además, confirma su utilidad en el aula” (2015-16: 31).

Por otro lado, la gimnasia rítmica ayuda a conocer, comprender y respetar a otras culturas a través del trabajo en equipo. En una sociedad como la nuestra en la que cada vez conviven más razas y culturas, los grupos de trabajo suelen ser mixtos. En ellos se trabajan los valores del esfuerzo, la responsabilidad, la tolerancia, y el respeto a los demás en cualquier ámbito de la vida desde pequeños.

“k. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Decreto 2014, 11206).

Es imprescindible, y cada vez lo va a ser más, enseñar al alumnado a ser higiénicos con su cuerpo, aseándose siempre después de cada clase, a respetarse entre ellos y a saber que cada uno es diferente. Por eso, en la gimnasia el hecho de desarrollar la expresión corporal y la dramatización fomenta este respeto hacia las diferencias y el que se acostumbren a

los movimientos y facetas de cada uno y a respetarse entre ellos. Compartir emociones y vivencias ayuda al desarrollo personal y social.

3.3.2. Análisis específico de la asignatura de Educación Física

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria resume en un breve párrafo la finalidad que persigue la educación física para el desarrollo de los niños y niñas en toda la etapa de Educación Primaria del modo que sigue:

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras. (RD 2014: 48)

La gimnasia rítmica se dota de todos los movimientos corporales que una persona podría hacer. Se trabaja el cuerpo en su totalidad, ya sea motrizmente como psicológicamente. Se activan todas las partes del cuerpo (tren superior y tren inferior), pero también la mente y la capacidad de reacción, la lógica, la estrategia, etc. Asimismo, se desarrolla el respeto por el deporte y también entre compañeros, el trabajo en equipo ya que en la modalidad de conjuntos, todas las participantes deben coordinarse para trabajar juntas y a la vez.

Los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos se desarrollan por completo con las diversas acciones que requieren los movimientos técnicos de gimnasia rítmica, con las emociones que se experimentan al sentir la música y al realizar una coreografía, tanto si los ejercicios saben bien como si salen mal, y de ahí el sentimiento de saber ganar o saber perder, de tomárselo con deportividad.

3.3.3. Análisis de competencias clave que más desarrolla la gimnasia rítmica

De entre las siete competencias clave a las que se refiere la LOMCE, las que mejor pueden adquirirse mediante la gimnasia rítmica en la clase de Educación Física son las cuatro siguientes:

-Aprender a aprender (AA): Esta competencia se define como “la habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar su propio aprendizaje y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos. [...] la persona debe ser capaz de acceder a nuevos conocimientos y capacidades y de adquirirlos, procesarlos y asimilarlos” (Recomendación 2006: 16). La práctica de la gimnasia rítmica favorece la adquisición de esta competencia tanto de manera individual como colectiva ya que en ambas modalidades se trabaja para conseguir un objetivo: ser capaces de realizar una coreografía de la forma más perfecta posible, demostrándose así que se han adquirido, procesado y asimilado los conocimientos previos.

-Competencias sociales y cívicas (CSC): “Estas competencias incluyen las personales, interpersonales e interculturales y recogen todas las formas de comportamiento que preparan a las personas para participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social y profesional, especialmente en sociedades cada vez más diversificadas, y, en su caso, para resolver conflictos” (Recomendación 2006: 16). Mediante la gimnasia rítmica se desarrollan de manera directa la capacidad de relacionarse con los compañeros de manera eficaz y constructiva al realizar diferentes tareas o juegos en grupo. La participación activa está igualmente presente en todas las partes de las que se compone este deporte. Además, su práctica prepara para la resolución de conflictos y enseña a “gestionar el estrés y la frustración” y a “expresarlos de una manera constructiva” (Recomendación 2006: 17).

-Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIE): Por sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, “se entiende la habilidad de la persona para transformar las ideas en actos. Está relacionado con la creatividad, la innovación y la asunción de riesgos, así como con la habilidad para planificar y gestionar proyectos con el fin de alcanzar objetivos” (Recomendación 2006: 17). Mediante la gimnasia rítmica se desarrolla de manera clara la creatividad e imaginación, la capacidad de tomar decisiones, planificar y organizar el espacio, los compañeros, los materiales, gestionar el tiempo, etc.

-Conciencia y expresiones culturales (CEC): Esta competencia se define como la “apreciación de la importancia de la expresión creativa de ideas, experiencias y emociones a través de distintos medios, incluida la música, las artes escénicas, la literatura y las artes plásticas” (Recomendación 2006: 18). Utilizando la gimnasia rítmica en las clases de Educación Física conseguimos que el alumnado de importancia a la expresión a través de la música, al baile y a la dramatización, ya que en la gimnasia rítmica se desarrollan pequeñas coreografías al ritmo de la música donde se debe interpretar la

música con movimientos corporales y a la vez con los aparatos específicos de la gimnasia rítmica.

3.3.4. Análisis de los bloques de contenido de Educación Física

Puesto que, como ya hemos indicado, la propuesta didáctica que planteamos en el siguiente capítulo del trabajo se centra en 5º de Primaria, a continuación analizamos con más detalle cómo se relaciona cada bloque de contenidos de ese curso con la gimnasia rítmica.

➤ Bloque I: Habilidades perceptivo motrices básicas

El desarrollo de las habilidades perceptivo motrices básicas está íntegramente relacionado con la gimnasia rítmica ya que en este deporte se trabajan todas estas habilidades; desde el control corporal, respiración, relajación, control del cuerpo en reposo y en movimiento hasta el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Por lo que destaca la gimnasia rítmica es que todo el cuerpo está en movimiento y trabaja a la vez y además, para añadir dificultad, se necesitan ciertos móviles que mejoran la coordinación, concentración, equilibrio, dominio de las partes no dominantes y mayor perfección de movimientos técnicos.

La posibilidad de utilizar los móviles específicos de gimnasia rítmica (pelota, cinta, aro, mazas y cuerda) hace que el trabajo corporal sea más eficaz y, a su vez, despierta la creatividad ya que, como en muchos polideportivos no se cuenta con los materiales necesarios para realizar este deporte, se pueden fabricar y hacerse lo más parecido posible. Al mismo tiempo, se enseña al alumnado un mundo nuevo ya que por desgracia la gimnasia rítmica no es muy conocida.

También se pueden practicar multitud de juegos adaptados a la gimnasia rítmica y no hace falta trabajar movimientos específicos y técnicos para conseguir nuestro objetivo puesto que por medio del juego y la diversión se puede enseñar de la misma manera e incluso de forma más eficiente.

➤ Bloque II: Actividades físicas artístico expresivas

Para practicar este deporte es necesaria la música, pues es fundamental para el acompañamiento de los ejercicios en el tapiz. La gimnasia rítmica nos da la oportunidad de traer a las aulas la música, que es tan importante para el desarrollo mental y físico de los niños y niñas.

Trabajamos tanto las habilidades perceptivo motrices básicas como la expresión corporal, los gestos, el movimiento, el oído musical, las emociones y los sentimientos que nos genera cada tipo de música y también las dramatizaciones que ayudan a quitar la

vergüenza y el miedo en público y fomenta la socialización, el trabajo en equipo y la responsabilidad entre el alumnado.

➤ Bloque III: Actividad física y salud

En concreto, este deporte necesita mucho calentamiento previo para su realización, pues puede llevar a graves lesiones de espalda o de cualquier parte del cuerpo si no se realiza un calentamiento adecuado. Por eso, es muy importante inculcar y acostumbrar a los alumnos a calentar siempre antes del ejercicio.

También es importante enseñar una buena alimentación, porque el cuerpo necesita estar bien alimentado, con comida saludable, para que todo nuestro organismo funcione de manera correcta, se puedan realizar todos los movimientos corporales y puedan tener una mente sana que permita desarrollar la creatividad, ingenio, iniciativa de trabajo...

Por último, conviene mencionar las medias de seguridad. En gimnasia rítmica hay que saber muy bien tu límite en todos los ejercicios y es importante que, desde pequeños, al alumnado se le pida realizar su tope máximo, siempre que los movimientos se ejecuten de manera correcta y estén supervisados en todo momento.

4. DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

4.1. DESCRIPCIÓN Y DESTINATARIOS

Esta Propuesta de intervención didáctica (PID) va dirigida a alumnos y alumnas de 5º de Primaria. En ella, se les proporciona una visión diferente de la Educación Física de la que están acostumbrados, permitiendo el desarrollo de las capacidades físicas-básicas por medio de otro deporte: la gimnasia rítmica.

Dicha PID cuenta con seis sesiones a desarrollar durante tres semanas, donde se trabajan los tres bloques del que consta el currículo de Educación Física. Los diferentes bloques son: Habilidades perceptivo motrices-básicas, actividades físicas artístico-expresivas y actividad física y salud.

Con respecto a la metodología, se emplea una metodología activa donde el alumno toma el papel principal de la acción y el profesor participa como guía de la enseñanza-aprendizaje. Se apuesta por un alumnado al que se le asigna una tarea, bien individual o bien grupal, y que es capaz de resolver los problemas que se les plantea en su consecución. El fin de este método de trabajo es fomentar la participación, la socialización, la autonomía para el día a día y la responsabilidad tanto en el colegio como en la vida cotidiana.

4.2. JUSTIFICACIÓN

La PID que se presenta, está pensada para alumnos que cursan 5º de Primaria en las edades de 10 y 11 años respectivamente. Se ha escogido este curso dado que en las propuestas se trabajan los diferentes aparatos de gimnasia rítmica y es a esta edad cuando los niños y las niñas empiezan a practicar y a realizar competiciones de gimnasia rítmica con los aparatos específicos de este deporte. En las categorías prebenjamín y benjamín que corresponden a los niveles 1 y 2 de Primaria, se trabaja la modalidad de Manos Libres (ML) y es en el tercer nivel cuando se utilizan los aparatos, debido a que el niño ya ha desarrollado la motricidad necesaria para ejecutar a la vez el manejo de los aparatos con los movimientos corporales que exige el deporte.

Optar por el contenido de la gimnasia rítmica para desarrollar las habilidades perceptivo-motrices básicas, artístico-expresivas y actividades físicas y salud, es otra manera diferente de visionar la Educación Física e implica un trabajo distinto al que los alumnos están acostumbrados.

A nivel motriz, las propuestas que se desarrollan en estas sesiones, suponen el trabajo de las capacidades físicas básicas: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad¹; las capacidades perceptivo motrices: corporalidad, lateralidad, espacialidad y temporalidad y las capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio tanto estático como dinámico). A nivel educativo, las sesiones pretenden desarrollar la disciplina del niño o la niña, la responsabilidad, la autonomía, el trabajo en equipo, la constancia, la organización, el compañerismo, los valores en igualdad y el respeto entre niños y niñas, la superación de trabajo y la libertad de expresión tanto emocional como verbal.

4.3. OBJETIVOS

4.3.1. Generales

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

4.3.2. Específicos

- Conocer la gimnasia rítmica.
- Desarrollar las capacidades físicas-básicas mediante la gimnasia rítmica.
- Desarrollar las habilidades motrices mediante la gimnasia rítmica.
- Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la colaboración.
- Dominar los giros, saltos y equilibrios.
- Ejecutar lanzamientos y recepciones con aparatos de gimnasia rítmica.
- Utilizar los diferentes aparatos de gimnasia rítmica.
- Expresar mediante el cuerpo diferentes ritmos musicales.

¹ Los resultados del estudio de González (2007: 359) sobre capacidad de salto e índice de elasticidad en edades comprendidas entre los 6 y 12 años, “muestran un aumento significativo y lineal de la capacidad de salto, tanto en niños como en niñas, pero sin embargo no se aprecia un aumento significativo del índice de elasticidad”. La gimnasia rítmica puede contribuir a mejorar esta situación, como indica el estudio de Echevarría-Pérez (2013), que resulta de gran utilidad como referencia y guía para trabajar la flexibilidad en las clases de Educación Física.

4.4. CONTENIDOS

De los contenidos de la asignatura de Educación Física que se presentan en el BOR en el curso de 5º de Primaria, he seleccionado los más indicados para desarrollar la gimnasia rítmica y los que son más útiles y beneficiosos para dicho deporte.

BLOQUE I. Habilidades perceptivo motrices básicas

- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Equilibrio estático y dinámico en diversas situaciones.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
- Resolución de problemas motores de cierta complejidad.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Aumento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

BLOQUE II. Actividades físicas artístico-expresivas

- El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.

- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Coordinación de movimientos, en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.
- Comprensión de mensajes corporales y de representaciones realizados de manera individual o colectiva.
- Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.
- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.

BLOQUE III. Actividad física y salud

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.

4.5. COMPETENCIAS CLAVE

Competencia en comunicación lingüística (CL)

Aprender a aprender (CAA)

Competencia social y cívica (CSC)

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIE)

Conciencia y expresiones culturales (CEC)

4.6. METODOLOGÍA

En esta PID se pretende trabajar de una manera activa de forma que el alumnado sea quien tenga la mayor importancia en las propuestas y el profesor es el guía del trabajo. La metodología que se utiliza es la resolución de problemas donde el profesor actúa como

facilitador de los procesos de enseñanza-aprendizaje en los problemas y es el propio alumno el que resuelve dichos problemas.

Los alumnos son participativos y socializadores proporcionando una enseñanza recíproca y motivadora, creando un feedback positivo muy importante en estas propuestas. A su vez, la asignación de tareas les proporciona una responsabilidad y autonomía muy favorable para su aprendizaje, una organización imprescindible ya sea para educación física como para cualquier otra asignatura y para su día a día.

El profesor guía, explica y ayuda en todo momento y los alumnos responden de forma positiva y motivadora para su aprendizaje.

A continuación, se definen con más detalle las distintas metodologías a utilizar, siguiendo a Campillo (2016), Solaz-Portolés (2011), Coterón (2010) y Hernández (2009).

Trabajo por grupos: Uno de los objetivos de la educación física es conseguir trabajar la cooperación en grupo y más en gimnasia rítmica que es la principal metodología que se necesita para este deporte y el principal motor de acción para que funcione todo correctamente. Velázquez (2010) define el aprendizaje cooperativo como “una metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que el alumnado trabaja junto para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás” (en Campillo 2016: 1).

Como indica Campillo, el trabajo en grupo permite “llevar a cabo una educación en valores donde los alumnos más aventajados facilitan la tarea a los alumnos que presentan algún tipo de problema o discapacidad” (2016: 1). Según Rubio (2003), el trabajo cooperativo:

- “Mejora la capacidad de relacionarse con los demás.
- Favorece la retroalimentación.
- Impulsa el sentido de pertenencia al grupo” (en Campillo 2016: 1).

Resolución de problemas: El aprendizaje basado en problemas (ABP) “intenta desplazar la concepción de la enseñanza basada predominantemente en el profesor como único responsable de transferir conocimientos y los estudiantes meros receptores pasivos de los mismos, hacia la identificación del estudiante como centro y responsable de su propio aprendizaje (Barrell, 1999)” (Solaz-Portolés 2011: 179).

Según Solaz-Pórtolés, en este tipo de metodología el profesor actúa como facilitador de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la resolución de problemas. Tiene como función escuchar al alumno, promover el trabajo en grupo, proporcionar pistas para resolver los problemas, etc. Es decir, “el profesor hace de acompañante, guía y orientador,

diseña los problemas y ayuda a los alumnos a encontrar, organizar y manejar la información” (2011: 179).

Estilo creativo: Hemsy de Gainza (1978: 36) define la expresión como “todo lo que uno devuelve, porque [...] siempre hay algo propio en la devolución. Está el gesto, está el impulso, la carga afectiva” (en Coterón 2010: 119). En gimnasia rítmica la expresión corporal es fundamental. Según recoge Coterón, “Para Lola Brikman (2006), la Expresión Corporal se propone como un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante reconoce sus posibilidades, las ejercita en acciones y secuencias de manera sensible y consciente, acogiéndolas como vivencias que puede transferir a otras situaciones” (en Coterón 2010: 120).

Mediante esta metodología el alumnado trabaja su propia expresión facial y corporal, aprende a expresar sus sentimientos en determinadas situaciones y a gestionar los problemas que tanta importancia tienen en la etapa de Primaria. Se desenvuelven creando un estilo propio y a la vez aprenden a aceptar los sentimientos y las reacciones de cada persona. El alumno o alumna es libre de expresar lo que su cuerpo quiere y pide en ese momento, toma un tiempo de recreación del cerebro, toma importancia la distracción de los problemas y evita el estrés. Abre un mundo de “color” en todos los ámbitos educativos, ya sea matemáticas, lengua, inglés... y aumenta la autoestima del alumno que quizás se creía incapaz de conseguir lo que se propuso.

Asignación de tareas: Esta metodología se basa en ofrecer autonomía al alumnado, en aprender a tomar decisiones sobre el inicio de la actividad, que sea el alumno el que asuma la responsabilidad del trabajo y mejore sus capacidades individuales. El papel del profesor es la supervisión de la tarea de los alumnos y da breves recomendaciones (Hernández 2009).

4.7. TEMPORALIZACIÓN

La siguiente PID se llevará a cabo durante el segundo trimestre del curso con una duración de tres semanas. Los alumnos tendrán dos horas semanales de clase: los lunes y miércoles. La PID constará de seis sesiones divididas en dos sesiones por semana abarcando todas las partes de este deporte relacionadas con las habilidades y capacidades básicas. Las sesiones uno y dos tratarán de desarrollar el bloque I, las sesiones tres y cuatro el bloque II y las sesiones cinco y seis el bloque III. En cada bloque se pretende utilizar dos aparatos de gimnasia rítmica, de manera que el alumnado conozca dichos aparatos y aprenda a trabajar de diferente forma obteniendo el mismo aprendizaje que si fuese otro deporte.

Los días de las sesiones son los siguientes: 2 de marzo, 4 de marzo, 9 de marzo, 11 de marzo, 16 de marzo y 18 de marzo.

Marzo 2020						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Figura 1: Calendario mes de marzo 2020

4.8. SESIONES

En el anexo 6 se incluyen dibujos propios para ilustrar las actividades propuestas para cada una de las sesiones.

4.8.1. Sesión 1

TIEMPO	MATERIAL	TAREA
15 minutos	Tablet	<p>Calentamiento</p> <p><u>Conocemos la gimnasia rítmica (15 minutos):</u> para dar comienzo a la sesión, vamos a introducir el tema de la propuesta de intervención didáctica explicando a los alumnos a grandes rasgos qué es la gimnasia rítmica, de qué se compone, cuál es el objetivo del deporte: visionaremos varios vídeos sobre gimnasia rítmica tanto de conjuntos como de individual como ejemplo y explicaremos los diferentes aparatos con los que se practica este deporte.</p>
		<p>Parte principal</p> <p><u>Cazando mariposas (10 minutos):</u> Todos los alumnos son mariposas y van corriendo por el polideportivo, hay tres cazadores con petos que van a pillar con aros de gimnasia en la mano. Deberán pillar introduciendo el aro por dentro del cuerpo del compañero. Para salvar a los pillados, sus</p>

30 minutos	Aros, petos y conos	<p>compañeros deberán cogerse de las manos y dar una vuelta sobre sí mismos.</p> <p><u>Carreras de aros (10 minutos):</u> En cinco grupos de cinco personas, los alumnos realizarán diferentes carreras con los aros en fila india, ida y vuelta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar el aro sin soltarse las manos. 2. Pasar el aro con un salto de piernas abiertas por encima de él. 3. Rodar el aro por el suelo de compañero a compañero. <p><u>Aguanta si puedes (10 minutos):</u> En los mismos grupos de la propuesta anterior, deberán transportar aros de un lado a otro delimitado por conos sin ayuda de las manos. Ida y vuelta. Los aros tendrán que dejarse en un cono. El grupo que antes acabe, gana.</p>
15 minutos	Aros y esterillas	<p>Vuelta a la calma</p> <p><u>Señor masajista (10 minutos):</u> tumbados sobre esterillas, un alumno es el masajista y el otro alumno al que le dan el masaje. Con un aro, el que recibe el masaje tendrá que ir diciendo una parte del cuerpo para que el masajista le dé el masaje, realizando movimientos lentos y suaves y siendo conscientes de las diferentes partes del cuerpo. Cambio de rol.</p> <p><u>Ordeno la clase (5 minutos):</u> Recogida de material entre todos.</p>
		<p>Objetivo de la sesión: Iniciación y acercamiento a la gimnasia rítmica, trabajo cooperativo, desarrollo de giros, contacto con el aparato de gimnasia rítmica (aro), conciencia de nuestro cuerpo, desarrollo del equilibrio dinámico, desarrollo del salto.</p>

4.8.2. Sesión 2

TIEMPO	MATERIAL	TAREA
10 minutos	Cuerdas	<p>Calentamiento</p> <p><u>Agarro la colita (5 minutos):</u> Todos los alumnos poseen una cuerda doblada que deben ponerse detrás de la espalda. Tres alumnos se la quedan, intentando quitar las cuerdas de los compañeros. Al que se le quita la cuerda para a ser el que pilla.</p> <p><u>El reloj desajustado (5 minutos):</u> En un gran círculo el profesor se sitúa en el centro con una gran cuerda y los alumnos a su alrededor. Deberán saltar o pasar por debajo de la cuerda según el profesor lo dirija. Al que le toque la cuerda, deberá ir corriendo a tocar las espalderas para poder entrar de nuevo.</p>
45 minutos	Cuerdas, aros, conos, ladrillos, steps, bancos suecos, balones	<p>Parte principal</p> <p><u>El canguro (5 minutos):</u> En equipos de 4-5 personas, deberán pisar la cuerda por la mitad sujetando de un extremo de la cuerda cada uno. La propuesta consiste en ir saltando con la cuerda en los pies desde un punto de partida hasta otro de llegada. Gana el primero que llegue. Se realizará ida y vuelta.</p> <p><u>Transporte de aros (5 minutos):</u> En los mismos equipos de la anterior propuesta, cada grupo tendrá una cuerda, de uno en uno pisando la cuerda por la mitad y, sujetándola de los extremos, deberá dirigirse de un cono hacia otro cono con un aro en el cuello dando saltos con la cuerda, depositar el aro en el cono y volver para pasar el relevo a su compañero. Se deberán depositar cinco aros en el cono correspondiente.</p> <p><u>El encestador (10 minutos):</u> En los mismos equipos de la anterior propuesta, cada grupo poseerá seis aros que estarán colocados juntos en el suelo. Con una cuerda, cada uno deberá lanzarla desde una distancia determinada que estará marcada en el suelo con un cono y encestar en los</p>

		<p>aros. Cada aro vale 1 punto. El juego termina cuando uno de los equipo encesta 20 puntos.</p> <p><u>Tres en raya (15 minutos):</u> Formamos 4 grupos donde competirán dos grupos contra dos grupos. En el suelo habrá dos tableros de tres en raya formados por 9 aros (cuadrado de 3x3), un tablero para cada dos grupos y doce cuerdas de cuatro colores diferentes para diferenciar los grupos. A la señal del profesor, de uno en uno deberán ir saltando la cuerda hasta llegar al tablero y colocar dicha cuerda en el aro, correr al inicio y pasar el relevo a su compañero que realizará la misma acción y así sucesivamente. El equipo que consiga tres en raya con las cuerdas gana.</p> <p><u>Sujeta que sujeta (10 minutos):</u> Los alumnos tendrán un balón y una cuerda cada uno (el balón debe ir atado y sujeto por la cuerda). Deberán pasar un circuito de equilibrio dinámico de manera que no se caiga el balón al suelo. Dicho circuito consta de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar un banco sueco del revés. 2. Pasar dos steps. 3. Pasar los aros. 4. Pasar ladrillos por encima. 5. Pasar un banco sueco del revés.
5 minutos	Cuerdas	<p>Vuelta a la calma</p> <p><u>¿Qué palabra es? (5 minutos):</u> Por grupos, los alumnos deberán formar con cuerdas una palabra que el profesor proponga. El primer equipo que consiga formar la palabra, gana.</p>
		<p>Objetivo de la sesión: Trabajo en equipo, trabajo cooperativo y colaborativo, desarrollo de velocidad, reacción, lanzamiento, precisión, coordinación grupal, equilibrio dinámico, potencia de salto, manejo de cuerda y aumento de los reflejos.</p>

4.8.3. Sesión 3

TIEMPO	MATERIAL	TAREA
16 minutos	Petos, balón de gomaespuma, conos, pelotas de gimnasia rítmica	<p>Calentamiento</p> <p><u>Pelota sentada (8 minutos):</u> Dos o tres alumnos son los que pillan con la pelota de gomaespuma y tienen peto. Los demás intentan escapar corriendo por todo el polideportivo. Una vez que son golpeados, deben sentarse en el suelo e intentar cazar el balón para ser salvados o que otros compañeros también cazados vayan pasando el balón para salvarse.</p> <p>Variante: El pillado debe adoptar una posición de equilibrio.</p> <p><u>Robar pelotas (8 minutos):</u> Se divide la clase en dos grupos y por tanto habrá dos campos de juego en los que habrá un área marcada por unos conos y dentro 12 pelotas. Deberán robar los balones del equipo contrario transportándolos de uno en uno y dejarlos en un aro para posteriormente realizar el recuento. Se podrá pillar al compañero que pretenda robar la pelota y lo podrá salvar otro compañero de su equipo chocando las manos. El equipo que consiga robar primero las pelotas, ganará.</p>
39 minutos	Equipo de música,	<p>Parte principal</p> <p><u>Caras raras (12 minutos):</u> Se coloca a los alumnos en círculo y empezará a sonar una música. Un alumno tendrá la pelota de gimnasia y deberá expresar con la cara (alegría, tristeza, rabia...) lo que la música le transmita y, acto seguido, lanzará la pelota a otro compañero para ejecutar la misma labor. Los alumnos expresarán siempre dependiendo de la música que ponga el profesor o profesora.</p>

	pelotas, cuerdas y aros	<p><u>¿Qué representa? (20 minutos):</u> Formamos cuatro grupos de 6-7 personas y cada grupo dispondrá de pelotas de gimnasia rítmica, aros y cuerdas. Los alumnos deberán representar una escena de la vida cotidiana con dichos objetos durante 3 minutos de forma que participen todos los integrantes del grupo.</p> <p><u>Boto, lanzo y paso (7 minutos):</u> Distribuidos por todo el campo, cada alumno dotará de una pelota de gimnasia rítmica y deberán desplazarse libremente por el polideportivo botando, lanzando o pasando la pelota al compañero más cercano, dependiendo de la música. Si la música tiene golpes fuertes, se deberá botar, si suena como pasos, se deberá pasar y, si suena como un cohete, se deberá lanzar.</p>
5 minutos	Pelotas de gimnasia rítmica y cestas	<p>Vuelta a la calma</p> <p><u>Rueda y encesta (5 minutos):</u> Individualmente, los alumnos dispondrán de una pelota de gimnasia rítmica cada uno. Se trata de superar un reto que consiste en rodar la pelota desde las manos hasta el culo pasando por la espalda (rodamiento técnico de gimnasia rítmica) y cuando llegue al culo, que se meta en una cesta que estará en los pies de cada uno.</p>
		<p>Objetivo de la sesión: En esta sesión se pretende trabajar resistencia, lanzamiento, bote, pase y recepción de un móvil (pelota de gimnasia rítmica), la agilidad, estrategia de grupo en las propuestas de equipo, la expresión de emociones y distinción de estilos musicales y la técnica de rodamiento específico del deporte.</p>

4.8.4. Sesión 4

TIEMPO	MATERIAL	TAREA
10 minutos	Aros, pelotas, cintas, equipo de música	<p>Calentamiento</p> <p><u>Cinta o pelota (10 minutos):</u> Se divide la clase en dos grupos, unos a un lado y otros a otro por medio de unos aros en el suelo. Dentro de los aros hay una cinta y una pelota de gimnasia rítmica para cada pareja enfrentada. Al ritmo de la música, los alumnos deberán bailar y expresar lo que les transmite la música. Cuando la música se pare, el profesor o profesora dirá en voz alta “cinta” o “pelota” y tendrán que correr hacia el aparato mencionado y tratar de cogerlo antes que su rival. El primero que consiga atraparlo, gana la partida.</p>
45 minutos	Aros, cintas, ladrillos de colores, carteles de figuras dibujados, cestas, pelotas pequeñas de gomaespuma.	<p>Parte principal</p> <p><u>Tétrix (20 minutos):</u> Formamos cuatro grupos de seis alumnos en cada grupo, de tal forma que se puedan hacer parejas dentro de los grupos. Cada pareja posee un aro que se arrastrará por el suelo con ayuda de la cinta que está atada a ella. La propuesta consiste en que un alumno está situado al lado de la primera posta dentro del aro y el otro alumno arrastra el aro sujetándolo con la cinta. Los dos se deben mover al mismo ritmo para poder ir avanzando hasta coger un ladrillo de colores que está en la segunda posta, avanzar con el ladrillo en la mano hasta la tercera posta donde habrá un dibujo de figuras de ladrillos y colocarlo para formar esa figura. La vuelta se hace por fuera para no entorpecer a la siguiente pareja que salga para realizar la misma acción.</p> <p><u>Salto de caballito (10 minutos):</u> Con los mismos grupos de la anterior propuesta, los alumnos deberán transportar de un lado a otro, separados por una distancia considerable, unas pelotas pequeñas de gomaespuma mientras van saltando las cintas de los compañeros que estarán en fila</p>

		<p>haciendo serpentinas de gimnasia rítmica (técnica específica del deporte). Una vez depositada la pelota en la cesta, se le pasa el relevo al compañero para ejecutar la misma acción.</p> <p><u>Paso el arco (15 minutos):</u> Se trata del mismo ejercicio que el anterior, pero los compañeros deberán hacer espirales con la cinta (técnica específica del deporte) dibujando un círculo en el aire y el compañero pasar por dentro de ese círculo sin pisar la cinta para poder depositar la pelota en la cesta.</p>
5 minutos	Cinta de gimnasia rítmica.	<p>Vuelta a la calma</p> <p><u>Dibujando al compañero (5 minutos):</u> Por parejas, uno enfrente del otro, deberán dibujar en el aire la silueta del compañero con la cinta de gimnasia rítmica.</p>
		<p>Objetivo de la sesión: Se trabaja la velocidad y velocidad-reacción, la precisión, estrategia (resolución de problemas), técnica de aparatos de gimnasia rítmica, trabajo en equipo, cooperación, oído musical y control del movimiento del cuerpo.</p>

4.8.5. Sesión 5

TIEMPO	MATERIAL	TAREA
15 minutos	Mazas de gimnasia	<p>Calentamiento</p> <p><u>Explicaciones (5 minutos):</u> Daremos a conocer el último aparato de gimnasia rítmica; las mazas. Explicaremos a los alumnos brevemente los elementos que se pueden llevar a cabo con este aparato y se pondrán algunos ejemplos de los manejos específicos de las mazas con ayuda de YouTube mediante una Tablet (ver anexo 7).</p> <p><u>Caminitos (10 minutos):</u> Los alumnos se desplazarán libremente por el polideportivo con una maza en la mano cada uno y el profesor propone una serie de</p>

	rítmica y Tablet	<p>desplazamientos utilizando la maza. Dichas propuestas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trotar con la maza sujeta por la axila. - Caminar a cuadrupedia con la maza en el cuello. - Caminar a cuadrupedia con la maza en la espalda. - Arrastrarse por el suelo con la maza entre los pies. - Dar saltos sujetando la maza con la rodilla. - Trotar haciendo círculo de brazos con la maza en la mano. - Trotar dando botecitos al suelo con la maza. - Trotar con la maza en la mano y a la señal del profesor pasar la maza al compañero más cercano.
40 minutos	Aros, mazas, conos, balón medicinal, pañuelo, cuerda, balón de gomaespuma, ladrillos de	<p>Parte principal</p> <p><u>Mazas en raya (15 minutos):</u> Formamos cuatro grupos de modo que compitan dos grupos contra dos grupos. Se organiza un tablero en el suelo con aros formando un cuadrado de 3x3. Se trata de correr desde la marca de salida con la maza en la mano y colocarla en el aro para hacer un “tres en raya” pero con las mazas. Una vez que los contrincantes colocan la maza, vuelven corriendo y chocan la mano al siguiente compañero para seguir el juego. El primer grupo que consiga hacer “mazas en raya”, gana.</p> <p><u>Comida saludable (10 minutos):</u> Se colocan todos los alumnos en una fila con las mazas en las manos (una en cada mano) y deberán transportar una serie de móviles de un lado del polideportivo al otro. Los móviles estarán colocados encima de las mazas para que los alumnos lo transporten. Dichos móviles son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pañuelo - Aro plano pequeño - Cuerda - Balón de gomaespuma - Ladrillo de plástico

	plástico, balón de vóley, pelotas pequeñas de gomaespuma.	<ul style="list-style-type: none"> - Balón de voleibol - Dos ladrillos de plástico - Balón medicinal de 1kg - Balón medicinal de 2kg <p>Los alumnos deberán realizarlo ida y vuelta.</p> <p>El objetivo de esta propuesta es ir aumentando el peso de los móviles en función de la comida. Si es fruta o verdura pesará menos y si es pizza o hamburguesa pesará más. De esta manera los alumnos son conscientes de cuáles son los alimentos saludables y cuáles no.</p> <p><u>Semáforo de los bolos (15 minutos):</u> Formamos cuatro grupos y cada grupo tendrá tres aros de color verde, amarillo y rojo. Pondremos los aros en vertical situando el aro verde arriba, el amarillo en el medio y el rojo debajo, de tal forma que simule un semáforo. Utilizaremos el color verde para aquellos alimentos que deben consumirse diariamente, el color amarillo para los que deben consumirse ocasionalmente y el color rojo para lo que deben consumirse muy pocas veces.</p> <p>La propuesta consiste en situarse en una línea de referencia y rodar una pelotita de gomaespuma por el suelo, que tendrá una etiqueta con el nombre de un alimento. El alumno debe saber en qué color tendrá que ir ese alimento, si acierta, se lleva un punto (cada acierto suma un punto).</p> <p>El objetivo de esta propuesta es concienciar a los alumnos de los alimentos que deben consumir con más o menos frecuencia, diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.</p>
5 minutos	Ninguno	<p>Vuelta a la calma</p> <p><u>Ordeno (5 minutos):</u> recogida de material entre todos los alumnos.</p>

	<p>Objetivo de la sesión: Los objetivos de esta sesión son conocer y dominar el último aparato de gimnasia rítmica (mazas), trabajo en equipo y cooperación, conciencia de los alimentos saludables y no saludables y estrategia de grupo.</p>
--	---

4.8.6. Sesión 6

TIEMPO	MATERIAL	TAREA
10 minutos	Conos, pelotas, mazas, cuerdas, petos de colores.	<p>Calentamiento</p> <p><u>Zorros, gallinas y serpientes (10 minutos):</u> zorros tienen pelotas, gallinas mazas y serpientes cuerdas.</p>
45 minutos	Aros, pelotas, cintas, mazas y cuerdas.	<p>Parte principal</p> <p><u>Dramatización (45 minutos):</u> Formamos cuatro grupos y cada grupo tendrá material (aparatos de gimnasia rítmica) para elaborar una dramatización empleando esos materiales. El tema de la dramatización es ‘películas y series de TV’ que ellos conozcan. Deberán representar una película o una serie de TV incluyendo los aparatos de gimnasia rítmica y no se podrá hablar durante la actuación, solo mediante mímica, expresando con el cuerpo el mensaje de esa película o serie.</p> <p>Los grupos tendrán tiempo para la organización y ensayo de la dramatización y posteriormente, todos los grupos actuarán al finalizar la sesión.</p>
5 minutos	Ninguno	<p>Vuelta a la calma</p> <p><u>Almuerzo saludable (5 minutos):</u> En círculo, un alumno cuenta a sus compañeros lo que ha almorzado y el compañero de al lado debe decir si ha almorzado bien o no</p>

		y por qué. Una vez dicho esto, será el que diga el almuerzo y así sucesivamente hasta que todos los alumnos lo digan.
		Objetivo de la sesión: Repaso de todos los contenidos vistos en las sesiones anteriores. Cooperación y trabajo en equipo, desarrollo de resistencia, velocidad, estrategia de grupo e intuición personal, manejo de aparatos de gimnasia rítmica, autonomía e iniciativa de grupo, desarrollo de la expresión corporal y concienciación de los alimentos saludables y no saludables.

Tabla 2: Sesiones de la PID

4.9. EVALUACIÓN

La presente Propuesta de intervención didáctica se evaluará mediante una rúbrica de evaluación donde se recogen los datos actitudinales, conceptuales y procedimentales de cada alumno. Esta parte contará un 60% de la nota final de calificación (Tabla 1).

	INSUFICIENTE 0-4	NOTABLE 5-8	SOBRESALIENTE 9-10
Trabaja en equipo	Nunca trabaja en equipo en las tareas que se le encomiendan.	En ocasiones trabaja en equipo, aunque no en todas las tareas.	Siempre trabaja en equipo y se implica en las tareas.
Tiene iniciativa y aporta ideas	No tiene iniciativa propia, ni aporta ideas cuando se le pide.	Intenta aportar ideas cuando se trata de una tarea en equipo.	Siempre tiene iniciativa propia y aporta ideas que ayudan en las tareas a realizar.
Muestra interés en las tareas a realizar	No muestra ningún interés por las tareas que se le piden.	Muestra interés en las tareas pero de vez en cuando.	Siempre muestra interés y tiene una actitud positiva ante las tareas a realizar.
Ayuda a recoger el material	Nunca ayuda a recoger el material.	Ayuda a recoger el material cuando se le pide.	Siempre ayuda a recoger el material, aunque no se lo pida el profesor.

Ayuda a sus compañeros/as cuando tienen un problema	Nunca ayuda a sus compañeros ni tiene intención de hacerlo.	Ayuda a sus compañeros siempre que puede.	Siempre ayuda a sus compañeros e intenta dar consejos para un mejor trabajo.
Domina los saltos y equilibrios	No domina los saltos ni equilibrios.	Domina los saltos y equilibrios, aunque no se le ve muy seguro de sus movimientos.	Domina a la perfección los saltos y equilibrios en cualquier superficie.
Expresa los sentimientos de forma adecuada y acorde con lo que se le pide	Nunca expresa sus sentimientos.	Expresa sus sentimientos aunque le cuesta soltarse por vergüenza.	Siempre expresa sus sentimientos y lo hace de forma adecuada.
Desarrolla buen dominio en la manipulación óculo-manual	No domina la manipulación óculo-manual.	Domina la manipulación óculo-manual aunque en algunos movimientos le cuesta más.	Domina a la perfección la manipulación óculo-manual y con cualquier móvil.

Tabla 1: Rúbrica de evaluación general

Dotaremos de una segunda rúbrica específica de evaluación grupal que se pondrá en práctica en la última sesión, con la representación de la dramatización, ya que se trabajan todos los contenidos del BOR. En esta dramatización se desarrolla la práctica de todos los aparatos de gimnasia rítmica, la expresión corporal, el trabajo en equipo y cooperación, la iniciativa, tolerancia y respeto ante las opiniones, la creatividad e inventiva. Este apartado contará un 40% de la nota final de calificación. (Tabla 2)

	INSUFICIENTE 0-4	NOTABLE 5-8	SOBRESALIENTE 9-10
Unidad en la ejecución de la representación	Los alumnos no están unificados durante la representación. Cada uno se mueve a su manera, no hay organización en la escena ni trabajo en equipo.	Los alumnos están unificados durante la representación. La puesta en escena es organizada en algunas partes de la dramatización y hay una notable esencia de trabajo en equipo.	Los alumnos están unificados durante la representación. La puesta en escena es organizada en todas las partes de la dramatización y el trabajo en equipo es excelente.
Incluyen todos los contenidos trabajados en clase	Incluyen solamente un contenido en la dramatización.	Incluyen varios contenidos aunque faltan algunos más de manera correcta.	Incluyen todos los contenidos trabajados en clase de manera correcta.
Expresan con el cuerpo y la cara	No expresan ni con la cara ni con el cuerpo. La representación no transmite sensaciones.	Intentan expresar tanto con la cara como con el cuerpo en algunas ocasiones.	Expresan correctamente con la cara y con el cuerpo. La representación transmite sensaciones y sentimientos.
Manejan los aparatos de gimnasia rítmica	Incluyen y manejan solo un aparato de gimnasia rítmica.	Incluyen y manejan algunos aparatos de gimnasia rítmica.	Incluyen y manejan todos los aparatos de gimnasia rítmica.
La representación de la dramatización es acorde con la expresión facial y corporal	La dramatización no es acorde con la expresión facial y corporal de los alumnos.	En ocasiones la dramatización es acorde con la expresión facial y corporal de los alumnos.	La dramatización es totalmente acorde con la expresión facial y corporal de los alumnos.

Tabla 2: Rúbrica de evaluación específica para dramatización

4.10. CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

La presente PID ha sido adaptada al deporte de gimnasia rítmica relacionado con los contenidos de Educación Física para alumnos de 5º de Primaria.

Cada sesión ha sido analizada y coordinada con los diversos contenidos de cada bloque donde se han desarrollado las distintas habilidades motrices, artístico-expresivas y físicas y salud por medio de otro deporte que no es habitual en los colegios.

Por otro lado, también se ha trabajado la organización, el trabajo en equipo, el respeto hacia los compañeros, la resolución de problemas, la iniciativa, creatividad, etc. mediante diversas actividades adaptadas a un posible entrenamiento de gimnasia rítmica.

Todas las propuestas están adaptadas al tercer nivel de Primaria y posiblemente se podría adaptar a niveles más bajos, siempre y cuando las actividades tengan un nivel más bajo y limitado a sus posibilidades.

Como limitaciones posibles en esta U.D podrían ser los materiales ya que en gimnasia rítmica se debe trabajar con sus aparatos específicos y puede que algunos colegios no cuenten con este tipo de material. Sí que es cierto que se pueden fabricar con materiales caseros pero el resultado y el trabajo no es el mismo.

Otros factores importantes a tener en cuenta es la actitud los niños. Como la gimnasia rítmica es por costumbre un “deporte de niñas”, puede que los chicos a primera vista tengan un cierto rechazo a realizar este deporte. Por eso, se han diseñado propuestas motivadoras y atrayentes tanto para niños como para niñas, para que puedan descubrir y cambiar la mentalidad acerca de este deporte que es apto para cualquier sexo.

5. CONCLUSIONES FINALES

El objetivo del presente trabajo de fin de grado es mostrar que otro tipo de deporte como es la gimnasia rítmica, se puede llevar al aula de Educación Física para ser trabajado con los alumnos y alumnas de cualquier curso, siempre y cuando las propuestas se adapten a su desarrollo y nivel de aprendizaje.

La gimnasia rítmica es un deporte que ha ido desarrollándose favorablemente a lo largo de los años, gracias al aumento de la participación tanto de niñas como de niños en esta actividad extraescolar de los colegios y gracias también a la apertura de nuevos clubes cada año y al trabajo de la Federación Internacional de Gimnasia Rítmica que ha sabido engrandecer y fomentar este deporte.

He introducido la práctica de la gimnasia rítmica en el tercer nivel, en concreto en el curso de 5º de Primaria, mediante una Propuesta de intervención didáctica de 6 sesiones, enfocada a desarrollar los tres bloques que se deben trabajar, según el BOR: las capacidades perceptivo motrices básicas de los alumnos, la capacidad artístico expresiva y la enseñanza de la actividad física y salud. Relacionando estos aspectos con diferentes propuestas basadas en juegos y en ejercicios de trabajo en equipo y cooperación, he querido mostrar que la gimnasia rítmica también trabaja de manera completa todas estas capacidades tanto de manera individual como por grupos y es apta tanto para niñas como para niños siempre y cuando se sepa trabajar con la estrategia de motivar y despertar la curiosidad del alumnado para probar otros deportes y hacerle ver que también puede disfrutar de ellos.

Las diferentes metodologías con las que he trabajado estas propuestas desarrollan la capacidad de trabajo en equipo que tan importante es para este deporte y también para la vida diaria de los alumnos. La resolución de problemas, al igual que mejora la Educación Física, sirve también para las demás asignaturas como matemáticas, ciencias naturales, lengua, etc. El estilo creativo es óptimo para plástica y música y la asignación de tareas es apta para todas las asignaturas. En definitiva, la educación deportiva de la gimnasia rítmica es un componente interdisciplinar, pues no se centra en desarrollar una capacidad para un cierto tipo de deporte, sino que ayuda en más aspectos de la vida.

Son tantos los beneficios de la gimnasia rítmica y tantas las oportunidades de llevarlo a la práctica que no se necesitan grandes materiales costosos o difíciles de encontrar puesto que se pueden inventar los aparatos con otros materiales y adaptarse a las necesidades y oportunidades de cualquier colegio. Hemos visto cómo los contenidos del BOR se relacionan directamente con las capacidades que desarrolla la gimnasia rítmica,

solamente hay que investigar sobre este deporte y buscar alternativas, adaptando las propuestas para un buen desarrollo de todas las capacidades que los contenidos y los objetivos piden de esta asignatura.

Para finalizar, creo que la introducción de un novedoso deporte en Educación Física lleva a la curiosidad y motivación de los alumnos y es un nuevo reto para los profesores trabajar con otro tipo de propuestas y metodologías para el desarrollo de los niños y niñas. Es una buena oportunidad para cambiar los pensamientos de que “esto es de niños y esto es de niñas” y empezar a trabajar y ser conscientes de la inclusión educativa que promueve la gimnasia rítmica y de las múltiples capacidades, habilidades y valores que fomenta y de cómo ayuda a que los alumnos sean mejores personas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campillo Piqueras, M. (2016). El trabajo cooperativo en Educación Física. Propuestas metodológicas para su desarrollo curricular. *EFDeportes.com. Revista Digital*, 20 (213), 1.
- Coterón, J. y G. Sánchez. (2010). Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en Educación Física. *Aula*, 16, 113-134.
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja. BOR nº 74, 16 de junio de 2014. 11203-11464.
- Echevarría-Perez, M. et al. (2013). La flexibilidad en la Educación Física. *PODIUM. Revista electrónica de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 8 (23), 79-96.
- González Montesinos, J.L., et al. (2007). La capacidad de salto e índice de elasticidad en Educación Primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (28), 359-373. <<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artsalto68.htm>>.
- Fiallos Sotomayor, E. E. (2016). *Importancia de la Gimnasia Rítmica en los niños y niñas de 4 años de edad. Guía de ejercicios de Gimnasia Rítmica para los docentes del centro de desarrollo infantil "San Jorge" del Distrito Metropolitano de Quito* (Proyecto de Grado). Instituto Tecnológico Cordillera, Ecuador.
- Hernández Nieto, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *EFDeportes.com. Revista Digital*, 14 (132), 1.
- Hidalgo, M. (2019). Así desafían los estereotipos los niños que practican gimnasia rítmica. *Eldiario.es*, 16 de septiembre. <https://www.eldiario.es/sociedad/hombres-igualdad-gimnasia-ritmica-valientes_0_909559248.html>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). BOE nº 295, de 10 de diciembre de 2013.
- Martín, J. (2019). Gimnasia rítmica. *EcuRed*. <https://www.ecured.cu/index.php?title=Gimnasia_r%C3%ADtmica&oldid=3474179>.
- Morales Neira, D, J. et al. (2017). Análisis de la unidad didáctica en Gimnasia Rítmica integrada en la Educación Física. *Revista científica. Ciencia tecnología*, 7 (15), 72-93.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE nº 293, de 1 de marzo de 2014.

- Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. Diario Oficial de la Unión Europea 30/12/2006. L 394/10-18. <<https://www.boe.es/doue/2006/394/L00010-00018.pdf>>.
- Rodríguez Galán, M. (2015-2016). *Percepción de estereotipos de género en Educación Física en alumnos de Secundaria. Implementación de una unidad didáctica de gimnasia rítmica*. Trabajo de Fin de Máster en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Universidad Politécnica de Madrid.
- Solaz-Portolés, J.J. et al. (2011). Aprendizaje basado en problemas en la Educación Superior: una metodología necesaria en la formación del profesorado. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 25, 177-186.
- Tapigym. (2018). Historia y evolución gimnasia rítmica masculina. <<https://www.tapigym.es/historia-evolucion-gimnasia-ritmica-masculina/>>.

7. ANEXOS

Anexo 1. Modalidades de gimnasia rítmica (vídeos)

Conjuntos:

España. Final ejercicio mixto. Baku 2014



<https://www.youtube.com/watch?v=VWtn1xzcgZU>

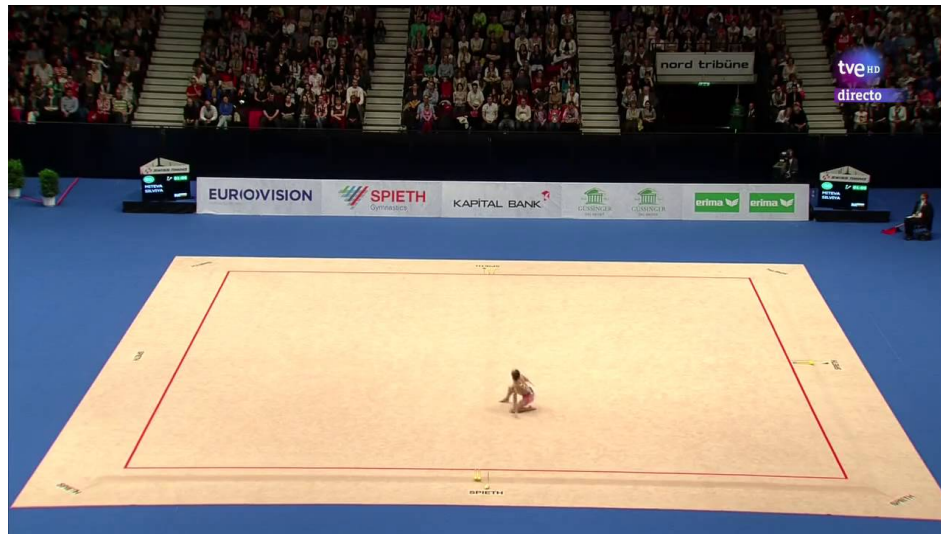
Individual:

Aleksandra Soldatova (RUS) 2015 Rhythmic Worlds Stuttgart – Qualifications Clubs



<https://www.youtube.com/watch?v=IN45PGRkPwY>

Anexo 2. Tapiz de competición



<https://2.bp.blogspot.com/-26HyyziWNpo/Wkeucc2A17I/AAAAAAAAALg/h-tb73rGolY8LF5G9qwYKsYneRlqDJz2QCLcBGAs/s1600/maxresdefault.jpg>

Anexo 3. Dificultades gimnasia rítmica

Salto



<https://ssl.c.photoshelter.com/img-get/I0000Io5z3ebmF2s/s/860/860/30015zhukova-beijing20080823blr300ver2.jpg>

Equilibrios



<https://static2.abc.es/media/espana/2018/06/28/ismael-gimnasia.sport-eventos-kRDB--620x349@abc.jpg>

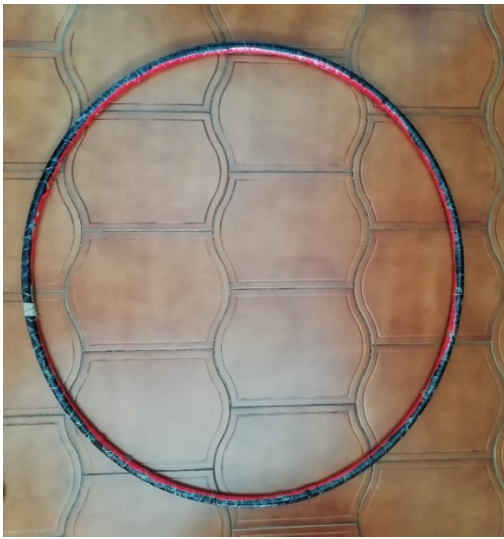
Giros



<https://4.bp.blogspot.com/-i3t0kyRH03k/ToBkBbECb3I/AAAAAAAAABAc/nrILlovE2ho/s1600/Kanaeva.jpg>

Anexo 4. Aparatos de gimnasia rítmica

Las fotografías de los aparatos que se incluyen en este anexo son propias.



Aro



Cuerda



Mazas



Cinta



Pelota

Anexo 5. Vestuario gimnasia rítmica

Vestuario de competición



Maillot gimnasia rítmica niña

<https://i.pinimg.com/236x/cf/db/36/cfdb367ee39a9a5d86951df14218d7ce.jpg>



Mono niña gimnasia rítmica

<https://i.pinimg.com/originals/6f/10/9d/6f109dfd5bdbcd4ec9a751774a6be512.jpg>



Mono niño gimnasia rítmica

<https://i0.wp.com/milenico.com.ar/wp-content/uploads/2018/08/Gim-Artistica.jpg?fit=870%2C395&ssl=1>

Vestuario de entrenamiento



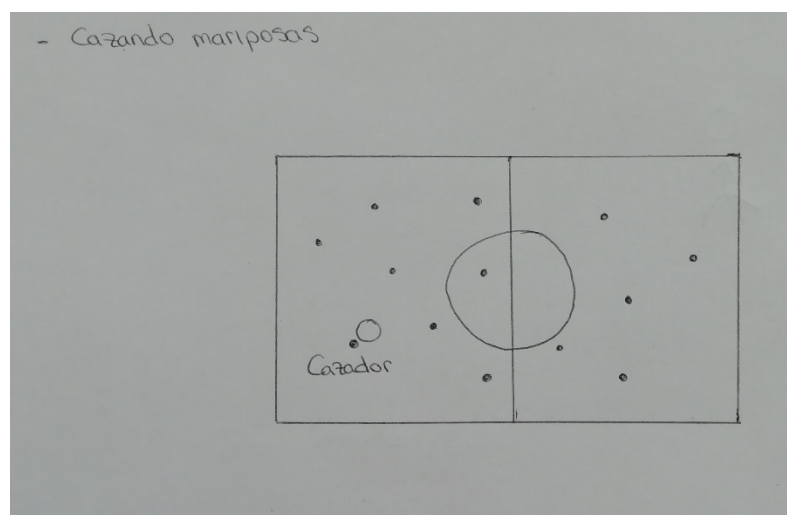
<https://elmiralldelamarina.es/wp-content/uploads/2019/05/portada3.jpg>

	
<p>https://russesport.com/490/43.jpg</p>	<p>https://lh3.googleusercontent.com/proxy/hU53qOKrLKuyFGIjKdRIRKeLP6sn4xdcZKGNT2V4gopFMEbdw-fGKU2jc-0y60mZ5sizQC0bB560E5zDd28OMBX4fEo2cfsGC2wvIEsNQ-O3IBKDVZgpsuMBjiezEzeP9AnhJP0gMw5Rnqqj40xIs02cWxexAuAE63NG7QiDtKG-EzGW2yNbRexwpvSBaxM</p>

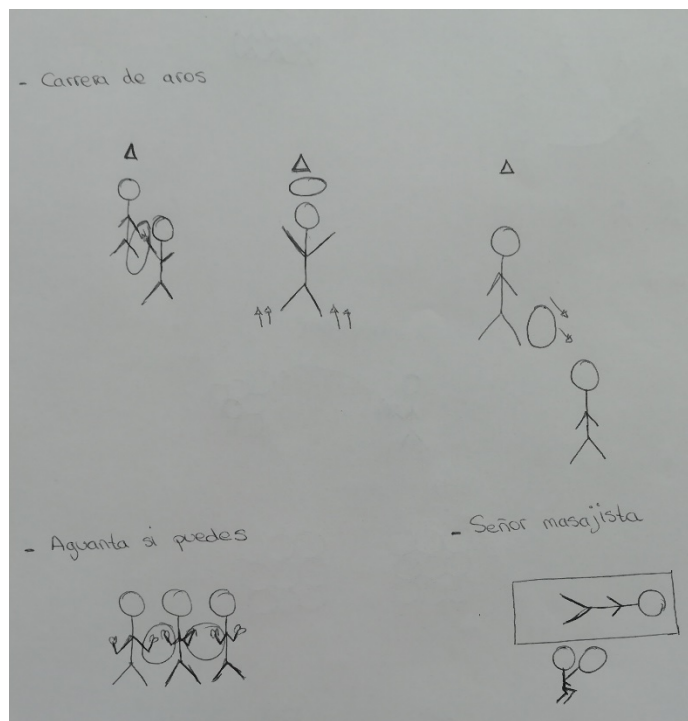
Anexo 6. Propuesta de intervención didáctica (PID)

En este anexo se incluyen dibujos propios para ilustrar las actividades propuestas para cada una de las sesiones.

Sesión 1

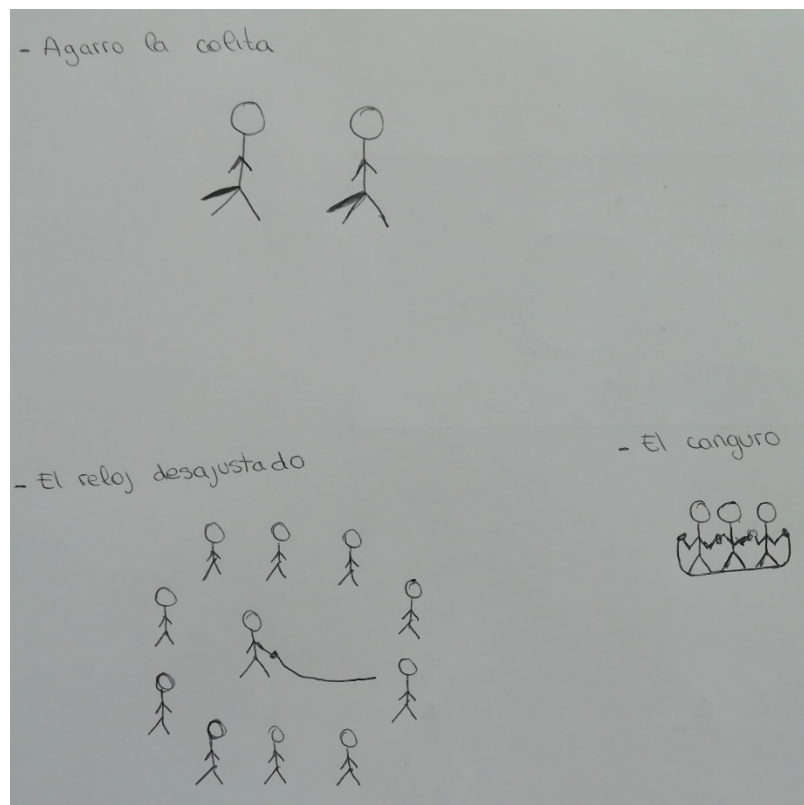


Cazando mariposas

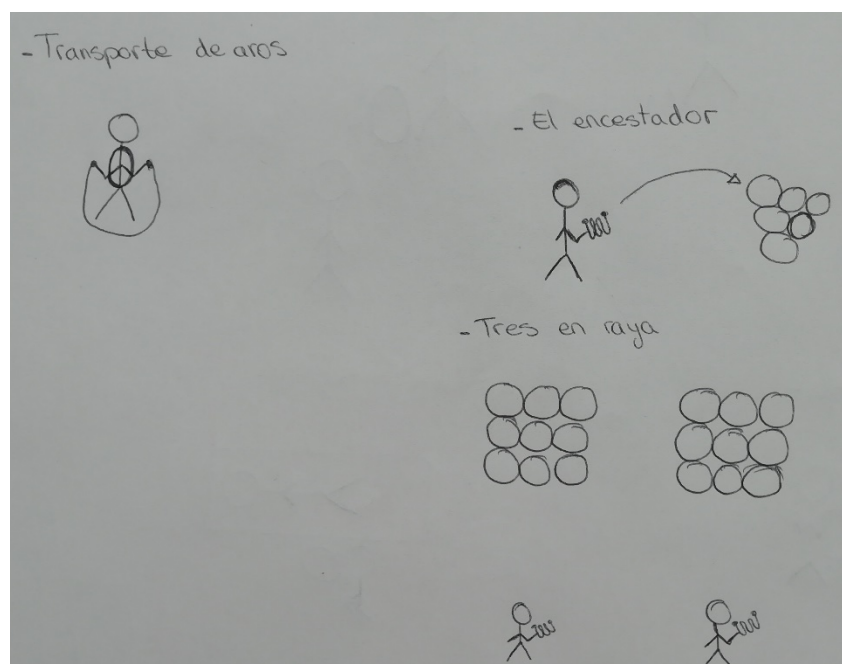


Carrera de aros- Aguanta si puedes- Señor masajista

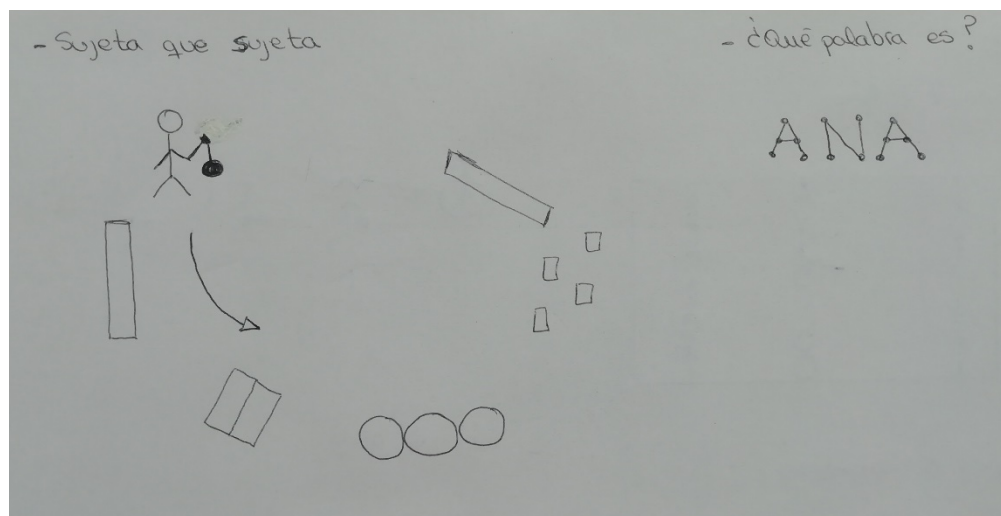
Sesión 2



Agarro la colita- El reloj desajustado- El canguro

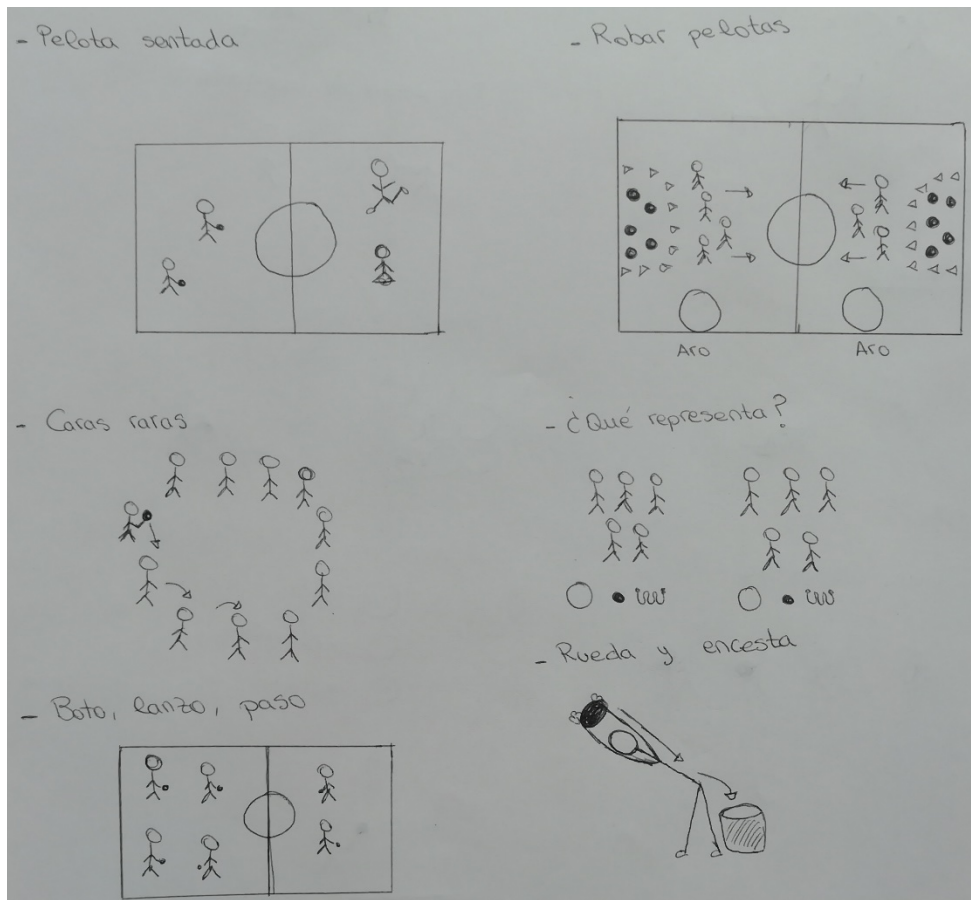


Transporte de aros- El encestador- Tres en raya



Sujeta que sujeta- ¿Qué palabra es?

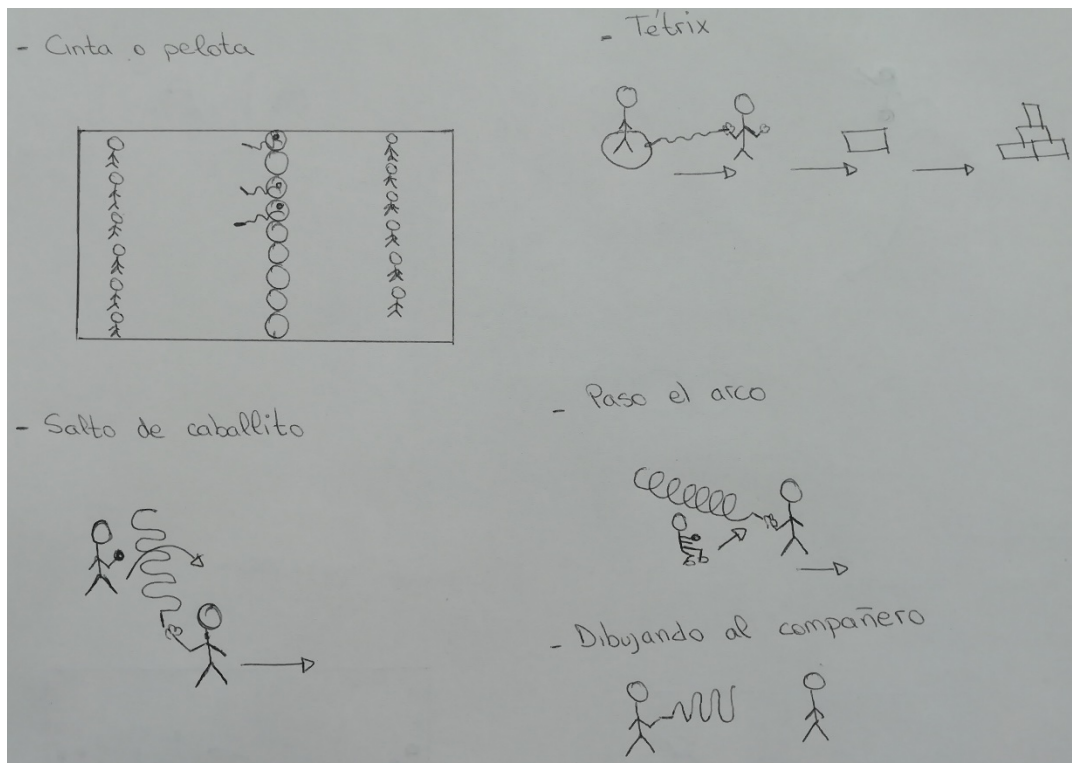
Sesión 3



Pelota sentada- Robar pelotas- Caras raras- ¿Qué representa?-

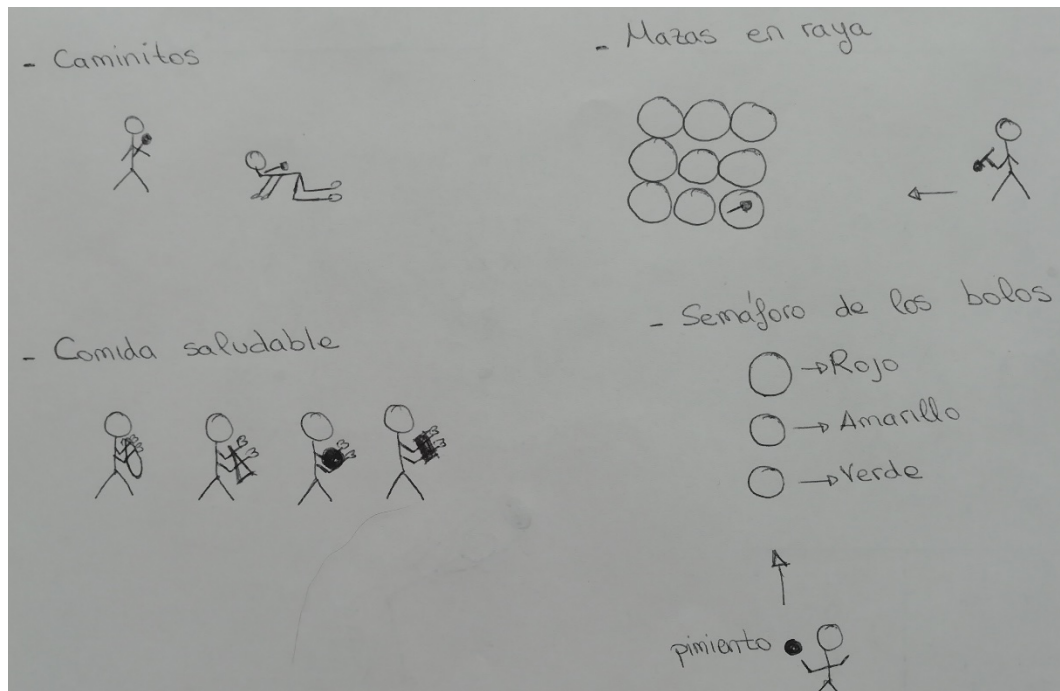
Boto, lazo, paso- Rueda y encesta

Sesión 4



Cinta o pelota- Tétrix- Salto de caballito- Paso el arco- Dibujando al compañero

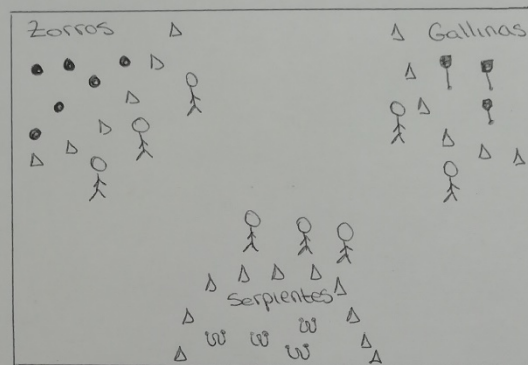
Sesión 5



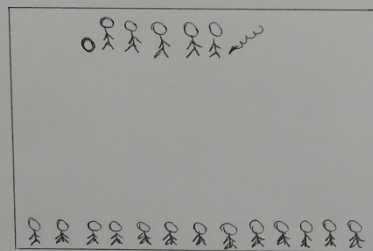
Caminitos- Mazas en raya- Comida saludable- Semáforo de los bolos

Sesión 6

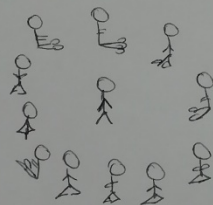
- Zorros, gallinas y serpientes



- Dramatización



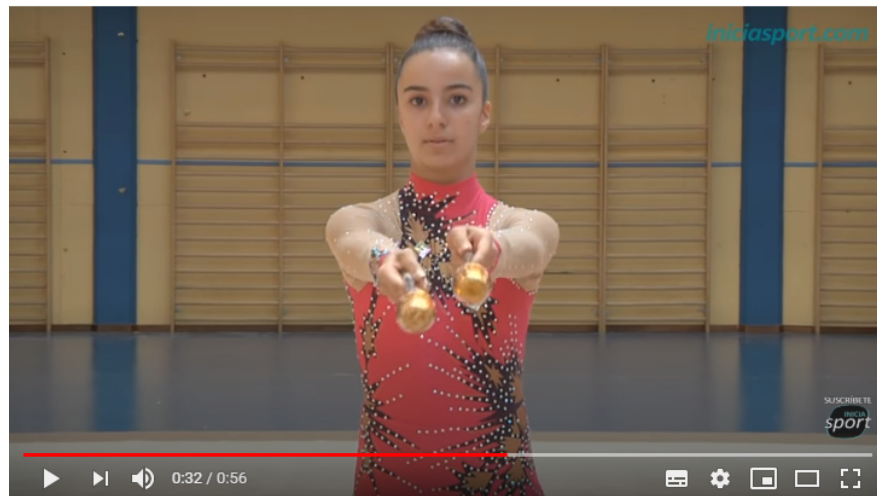
- Almuerzo saludable



Zorros, gallinas y serpientes- Dramatización- Almuerzo saludable

Anexo 7. Manejos del aparato de mazas

Vídeo: Gimnasia Rítmica 8. Mazas



<https://www.youtube.com/watch?v=g-IUIhjCU8w>